



Le Refuge, Centre bouddhique d'études et de méditation
(<http://www.refugebouddhique.com>)

Extraits du Canon pāli, 1

DĪGHA NIKĀYA Mahā satipaṭṭhāna sutta (DN 22) *Le grand établissement de sati*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion le Béni demeurait parmi les Kurus. Il y a là un bourg des Kurus qui s'appelle Kammāsadhamma. A cet endroit, le Béni s'adressa aux moines, « Moines. »

« Seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « Ceci est la voie directe pour la purification des êtres, pour vaincre la peine et la lamentation, pour la disparition de la douleur et de la détresse, pour atteindre la méthode juste, et pour réaliser le *nibbāna** - en d'autres termes, les quatre établissements de *sati**. Quels sont ces quatre établissements ?

« Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel - plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* - subjuguant l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles, l'esprit en tant que tel, les qualités mentales en tant que telles - plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* - subjuguant l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde.

A. LE CORPS

« Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur le corps en tant que tel ?

« Il y a le cas où un moine, étant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans un édifice vide, s'assied les jambes croisées, maintenant son corps droit et mettant *sati* au premier plan. Continuellement avec *sati*, il inspire ; avec *sati*, il expire.

« Quand il inspire de façon longue, il sait, 'J'inspire de façon longue' ; ou quand il expire de façon longue, il sait, 'J'expire de façon longue.' Ou quand il inspire de façon courte, il sait,

‘J’inspire de façon courte’ ; ou quand il expire de façon courte, il sait, ‘J’expire de façon courte.’ Il s’entraîne, ‘J’inspirerai, sensible au corps tout entier’ ; il s’entraîne, ‘J’expirerai, sensible au corps t

out entier.’ Il s’entraîne ‘J’inspirerai, calmant la fabrication corporelle’ ; il s’entraîne, ‘J’expirerai, calmant la fabrication corporelle.’ Tout comme un tourneur habile ou son apprenti, quand il fait un tour long, sait, ‘Je fais un tour long,’ ou quand il fait un tour bref, sait, ‘Je fais un tour bref’ ; de la même manière le moine, quand il inspire de façon longue, sait, ‘J’inspire de façon longue’ ; ou quand il expire de façon longue, sait, ‘J’expire de façon longue.’... Il s’entraîne, ‘J’inspirerai, calmant la fabrication corporelle’ ; il s’entraîne, ‘J’expirerai, calmant la fabrication corporelle.’

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l’origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l’origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, ‘Il y a un corps’ est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s’agripper à quoi que ce soit dans le monde. C’est de cette façon qu’un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« De plus, quand il marche, le moine sait, ‘Je marche.’ Quand il se tient debout, il sait, ‘Je me tiens debout.’ Quand il se tient assis, il sait, ‘Je me tiens assis.’ Quand il se tient couché, il sait, ‘Je me tiens couché.’ Ou de quelque manière que son corps soit disposé, c’est de cette façon qu’il le sait.

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l’origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l’origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, ‘Il y a un corps’ est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s’agripper à quoi que ce soit dans le monde. C’est de cette façon qu’un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« De plus, quand il avance et qu’il recule, il est pleinement en attitude d’alerte, quand il regarde devant lui et quand il tourne son regard... quand il fléchit ses membres et quand il étend ses membres... quand il porte sa robe extérieure, sa robe du haut, et son bol... quand il mange, boit, mâche, et savoure... quand il urine et défèque...quand il marche, se tient debout,

se tient assis, s'endort, se réveille, parle, et demeure silencieux, il est pleinement en attitude d'alerte.

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, 'Il y a un corps' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« De plus... tout comme si un sac avec des ouvertures à chaque extrémité était rempli de différentes sortes de grains - blé, riz, haricots mungo, haricots rouges, graines de sésame, riz décortiqué - et qu'un homme avec une bonne vue, le vidant, penserait, 'C'est du blé, c'est du riz, ce sont des haricots mungo, ce sont des haricots rouges, ce sont des graines de sésame, c'est du riz décortiqué,' de la même manière, le moine examine ce corps même, de la plante des pieds en remontant, du sommet de la tête en descendant, entouré de peau et rempli de toutes sortes de choses malpropres : 'Dans ce corps, il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros intestin, le petit intestin, la nourriture, les fèces, la bile, les glaires, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sérum, la salive, les mucosités, la synovie, l'urine.

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, 'Il y a un corps' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« De plus... tout comme un boucher habile ou son apprenti, ayant tué une vache, s'assiérait à un carrefour, la découpant en morceaux, le moine examine ce corps même - quelle que soit la façon dont il se tient, quelle que soit la façon dont il est disposé - en termes de propriétés : 'Dans ce corps, il y a la propriété terre, la propriété eau, la propriété feu, et la propriété vent.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, 'Il y a un corps' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« De plus, tout comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier - mort depuis un jour, deux jours, trois jours - gonflé, décoloré, et suppurant, il applique ceci à ce corps même, 'Ce corps aussi : telle est sa nature, tel est son futur, tel est son destin inévitable.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, 'Il y a un corps' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

« Ou encore une fois, tout comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier, en train d'être mangé par des corbeaux, en train d'être mangé par des vautours, en train d'être mangé par des faucons, en train d'être mangé par des chiens, en train d'être mangé par des hyènes, en train d'être mangé par d'autres créatures variées... un squelette avec encore de la chair et du sang, lié par des tendons... un squelette sans chair mais encore taché de sang, lié par des tendons... un squelette sans chair ni sang, lié par des tendons... des os détachés de leurs tendons, dispersés dans toutes les directions - ici un os de la main, là un os du pied, ici un tibia, là un fémur, ici un os de la hanche, là un os du dos, ici une côte, là un os de la poitrine, ici un os de l'épaule, là un os du cou, ici un os de la mâchoire, là une dent, ici un crâne... les os blanchis, un peu de la couleur de coquillages... les os entassés, vieux de plus d'un an... les os réduits en poudre : il applique ceci à ce corps même, 'Ce corps aussi : telle est sa nature, tel est son futur, tel est son destin inévitable.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur le corps en tant que tel, ou extérieurement sur le corps en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur le corps en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, sur le

phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps. Ou son *sati* que, 'Il y a un corps' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel.

B. LES SENSATIONS

« Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les sensations en tant que telles ? Il y a le cas où un moine, quand il ressent une sensation douloureuse, sait, 'Je ressens une sensation douloureuse.' Quand il ressent une sensation agréable, il sait, 'Je ressens une sensation agréable.' Quand il ressent une sensation ni douloureuse ni agréable, il sait, 'Je ressens une sensation ni douloureuse ni agréable.'

« Quand il ressent une sensation douloureuse de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation douloureuse de la chair.' Quand il ressent une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair.' Quand il ressent une sensation agréable de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation agréable de la chair.' Quand il ressent une sensation agréable qui n'est pas de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation agréable qui n'est pas de la chair.' Quand il ressent une sensation ni douloureuse ni agréable de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation ni douloureuse ni agréable de la chair.' Quand il ressent une sensation ni douloureuse ni agréable qui n'est pas de la chair, il sait, 'Je ressens une sensation ni douloureuse ni agréable qui n'est pas de la chair.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les sensations en tant que telles, ou extérieurement sur les sensations en tant que telles, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les sensations en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne les sensations, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les sensations, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne les sensations. Ou son *sati* que, 'Il y a des sensations' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur les sensations en tant que telles.

C. L'ESPRIT

« Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur l'esprit en tant que tel ? Il y a le cas où un moine, quand l'esprit a de la passion, sait, 'L'esprit a de la passion.' Quand l'esprit est sans

passion, il sait, 'L'esprit est sans passion.' Quand l'esprit a de l'aversion, il sait, 'L'esprit a de l'aversion.' Quand l'esprit est sans aversion, il sait, 'L'esprit est sans aversion.' Quand l'esprit a de l'illusion, il sait, 'L'esprit a de l'illusion.' Quand l'esprit est sans illusion, il sait, 'L'esprit est sans illusion.'

« Quand l'esprit est contracté, il sait, 'L'esprit est contracté.' Quand l'esprit est dispersé, il sait, 'L'esprit est dispersé.' Quand l'esprit est vaste, il sait, 'L'esprit est vaste.' Quand l'esprit n'est pas vaste, il sait, 'L'esprit n'est pas vaste.' Quand l'esprit est dépassé, il sait, 'L'esprit est dépassé.' Quand l'esprit n'est pas dépassé, il sait, 'L'esprit n'est pas dépassé.' Quand l'esprit est concentré, il sait, 'L'esprit est concentré.' Quand l'esprit n'est pas concentré, il sait, 'L'esprit n'est pas concentré.' Quand l'esprit est affranchi, il sait, 'L'esprit est affranchi.' Quand l'esprit n'est pas affranchi, il sait, 'L'esprit n'est pas affranchi.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur l'esprit en tant que tel, ou extérieurement sur l'esprit en tant que tel, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur l'esprit en tant que tel. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne l'esprit, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne l'esprit, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne esprit. Ou son *sati* que, 'Il y a un esprit' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel.

D. LES QUALITES MENTALES

« Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles ?

« Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq empêchements. Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq empêchements ? Il y a le cas où, le désir sensuel étant présent à l'intérieur, un moine sait, 'Il y a du désir sensuel présent en moi.' Ou, aucun désir sensuel n'étant présent à l'intérieur, il sait, 'Il n'y a pas de désir sensuel présent en moi.' Il sait comment il y a l'apparition du désir sensuel non apparu. Et il sait comment il y a l'abandon du désir sensuel une fois qu'il est apparu. Et il sait comment il n'y a plus d'apparition dans le futur du désir sensuel qui a été abandonné. [Idem pour la malveillance, la paresse et la torpeur, l'agitation et l'anxiété, l'incertitude.]

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou à la fois intérieurement et

extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou son *sati* que, 'Il y a des qualités mentales' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq empêchements.

« De plus, il y a le cas où un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq agrégats de l'agrippement. Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq agrégats de l'agrippement ? Il y a le cas où un moine sait, 'Telle est la forme, telle est son origine, telle est sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la perception... Telles sont les fabrications... Telle est la conscience, telle est son origine, telle est sa disparition.'

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou son *sati* que, 'Il y a des qualités mentales' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les cinq agrégats de l'agrippement.

« De plus, il y a le cas où un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les six médias sensoriels internes et externes. Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les six médias sensoriels internes et externes ? Il y a le cas où il connaît l'oeil, où il connaît les formes, où il connaît l'entrave qui apparaît dépendant des deux. Il sait comment il y a l'apparition d'une entrave non apparue. Et il sait comment il y a l'abandon d'une entrave une fois qu'elle est apparue. Et il sait comment il n'y a plus d'apparition dans le futur d'une entrave une fois qu'elle a été abandonnée. [Idem pour l'oreille, le nez, la langue, le corps, et l'intellect.]

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou son *sati* que, 'Il y a des qualités mentales' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les six médias sensoriels internes et externes.

« De plus, il y a le cas où un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les sept facteurs de l'Eveil. Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les sept facteurs de l'Eveil ? Il y a le cas où *sati* en tant que facteur de l'Eveil étant présent à l'intérieur, il sait, '*Sati* en tant que facteur de l'Eveil est présent en moi.' Ou *sati* en tant que facteur de l'Eveil n'étant pas présent à l'intérieur, il sait, '*Sati* en tant que facteur de l'Eveil n'est pas présent en moi.' Il sait comment il y a l'apparition de *sati* non apparu en tant que facteur de l'Eveil. Et il sait comment il y a la culmination du développement de *sati* en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu. [Idem pour l'analyse des qualités, l'énergie, le ravissement, le calme, la concentration, et l'équanimité.]

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou son *sati* que, 'Il y a des qualités mentales' est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, sans s'agripper à quoi que ce soit dans le monde. C'est de cette façon qu'un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les sept facteurs de l'Eveil.

« De plus, le moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les Quatre nobles vérités. Et comment un moine demeure-t-il focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les Quatre nobles vérités ? Il y a le cas où il sait, tel que cela est réellement, que 'Ceci, c'est la souffrance... Ceci, c'est l'origine de

la souffrance... Ceci, c'est la cessation de la souffrance... Ceci, c'est la voie de la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance...'

« Maintenant, quelle est la Noble vérité de la souffrance... ? La naissance est souffrance, le vieillissement est souffrance, la mort est souffrance ; la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir sont souffrance ; l'association avec le non-aimé est souffrance ; la séparation d'avec l'aimé est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on veut est souffrance. En bref, les cinq agrégats de l'agrippement sont souffrance.

« Et qu'est-ce que la naissance ? Toute naissance, prise de naissance, descente, venue-à-l'existence, émergence, apparition des agrégats, et acquisition des médias [sensoriels] des différents êtres dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, voilà ce qu'on appelle naissance.

« Et qu'est-ce que le vieillissement ? Tout vieillissement, toute décrépitude, tout brisement, grisonnement, ridement, déclin de la force vitale, affaiblissement des facultés des divers êtres dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, voilà ce qu'on appelle vieillissement.

« Et qu'est-ce que la mort ? Tout décès, toute disparition, brisure, disparition, tout agonissement, toute mort, complétude du temps, brisure des agrégats, tout rejet du corps, toute interruption de la faculté vitale des différents êtres dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, voilà ce qu'on appelle mort.

« Et qu'est-ce que la peine ? Toute peine, tristesse, peine intérieure, tristesse intérieure de quiconque souffre d'infortune, est touché par une chose douloureuse, voilà ce qu'on appelle peine.

« Et qu'est-ce que la lamentation ? Tous pleurs, toute lamentation, tout gémissement, toute lamentation de quiconque souffre d'infortune, est touché par une chose douloureuse, voilà ce qu'on appelle lamentation.

« Et qu'est-ce que la douleur ? Tout ce dont on fait l'expérience en tant que douleur corporelle, inconfort corporel, douleur ou inconfort né du contact corporel, voilà ce qu'on appelle douleur.

« Et qu'est-ce que la détresse ? Tout ce dont on fait l'expérience en tant que douleur mentale, inconfort mental, douleur ou inconfort né du contact mental, voilà ce qu'on appelle détresse.

« Et qu'est-ce que le désespoir ? Tout ce dont on fait l'expérience en tant que désespoir, abattement, désespoir de quiconque souffre d'infortune, est touché par une chose douloureuse, voilà ce qu'on appelle désespoir.

« Et qu'est-ce que la souffrance de l'association avec le non-aimé ? Il y a le cas où des objets visuels, des sons, des arômes, des saveurs, ou des sensations tactiles indésirables,

désagréables, non attirants nous surviennent ; ou que l'on a un rapport, un contact, une relation, une interaction avec ceux qui nous souhaitent du mal, qui souhaitent nous nuire, qui souhaitent notre inconfort, qui nous souhaitent aucune sécurité vis-à-vis du joug. Voilà ce qu'on appelle la souffrance de l'association avec le non-aimé.

« Et qu'est-ce que la souffrance de la séparation d'avec l'aimé ? il y a le cas où des objets visuels, des sons, des arômes, des saveurs, ou des sensations tactiles désirables, agréables, attirantes ne nous surviennent pas ; ou que l'on n'a pas de rapport, de contact, de relation, d'interaction avec ceux qui nous souhaitent du bien, qui souhaitent notre avantage, qui souhaitent notre confort, qui nous souhaitent la sécurité vis-à-vis du joug, ni avec notre mère, père, frère, soeur, nos amis, nos compagnons, ou notre parentèle. Voilà ce qu'on appelle la souffrance de la séparation avec l'aimé.

« Et qu'est-ce que la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on veut ? Dans les êtres sujets à la naissance, le souhait apparaît, 'Oh, puissions-nous ne pas être sujets à la naissance, et puisse la naissance ne pas venir à nous.' Mais on ne peut pas accomplir cela en le souhaitant. Ceci, c'est la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on veut. Dans les êtres sujets au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine, à la lamentation, à la douleur, à la détresse, et au désespoir, le souhait apparaît, 'Oh, puissions-nous ne pas être sujets au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine, à la lamentation, à la douleur, à la détresse, et au désespoir, et puissent le vieillissement... la maladie... la mort... la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir ne pas venir à nous.' Mais on ne peut pas accomplir cela en le souhaitant. Ceci, c'est la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on veut.

« Et qu'est ce que les cinq agrégats de l'agrippement qui, en résumé, sont souffrance ? L'agrégat de l'agrippement de la forme, l'agrégat de l'agrippement de la sensation, l'agrégat de l'agrippement de la perception, l'agrégat de l'agrippement des fabrications, l'agrégat de l'agrippement de la conscience. Voilà ce qu'on appelle les cinq agrégats de l'agrippement qui, en résumé, sont souffrance.

« Voilà ce qu'on appelle la Noble vérité de la souffrance.

« Et qu'est-ce que la Noble vérité de l'origine de la souffrance ? Le désir ardent responsable de plus de devenir - accompagné par la passion et le délice, se délectant parfois ici, et parfois là - c'est-à-dire le désir ardent pour le plaisir sensuel, le désir ardent pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir.

« Et où ce désir ardent, quand il apparaît, apparaît-il ? Et où, quand il demeure, demeure-t-il ? Tout ce qui est attachant et attirant en termes du monde : c'est là où ce désir ardent, quand il apparaît, apparaît. C'est là où quand il demeure, il demeure.

« Et qu'est-ce qui est attachant et attirant en termes du monde ? L'oeil est attachant et attirant en termes du monde. C'est là où ce désir ardent, quand il apparaît, apparaît. C'est là où quand il demeure, il demeure.

« L'oreille... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect...

« Les formes... Les sons... Les arômes... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées... La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle...

« Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel...

« La sensation née du contact visuel... La sensation née du contact auditif ... La sensation née du contact olfactif ... La sensation née du contact gustatif... La sensation née du contact corporel... La sensation née du contact intellectuel ...

« La perception des formes... La perception des sons... La perception des arômes... La perception des goûts... La perception des sensations tactiles... La perception des idées...

« L'intention pour les formes... L'intention pour les sons... L'intention pour les arômes... L'intention pour les goûts... L'intention pour les sensations tactiles... L'intention pour les idées...

« Le désir ardent pour les formes... Le désir ardent pour les sons... Le désir ardent pour les arômes... Le désir ardent pour les goûts... Le désir ardent pour les sensations tactiles... Le désir ardent pour les idées...

« La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les arômes... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées...

« L'évaluation des formes... L'évaluation des sons... L'évaluation des arômes... L'évaluation des goûts... L'évaluation des sensations tactiles... L'évaluation des idées est attachante et attirante en termes du monde. C'est là où ce désir ardent, quand il apparaît, apparaît. C'est là où quand il demeure, il demeure.

« Voilà ce qu'on appelle la Noble vérité de l'origine de la souffrance.

« Et qu'est-ce que la Noble vérité de la cessation de la souffrance ? La disparition et la cessation sans reste, la renonciation, le renoncement, l'affranchissement, et le lâcher-prise de ce désir ardent même.

« Et où, quand il est abandonné, ce désir ardent est-il abandonné ? Et où, quand il cesse, cesse-t-il ? Tout ce qui est attachant et attirant en termes du monde : c'est là, quand il est abandonné, que ce désir ardent est abandonné. C'est là où, quand il cesse, il cesse.

« Et qu'est-ce qui est attachant et attirant en termes du monde ? L'œil est attachant et attirant en termes du monde ? C'est là, quand il est abandonné, que ce désir ardent est abandonné. C'est là où, quand il cesse, il cesse.

« L'oreille... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect...

Les formes... Les sons... Les arômes... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées...

La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle...

« Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel...

« La sensation née du contact visuel... La sensation née du contact auditif... La sensation née du contact olfactif... La sensation née du contact gustatif... La sensation née du contact corporel... La sensation née du contact intellectuel...

« La perception des formes... La perception des sons... La perception des arômes... La perception des goûts... La perception des sensations tactiles... La perception des idées...

« L'intention pour les formes... L'intention pour les sons... L'intention pour les arômes ... L'intention pour les goûts... L'intention pour les sensations tactiles... L'intention pour les idées...

« Le désir ardent pour les formes... Le désir ardent pour les sons... Le désir ardent pour les arômes... Le désir ardent pour les goûts... Le désir ardent pour les sensations tactiles... Le désir ardent pour les idées...

« La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les arômes... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées...

« L'évaluation des formes... L'évaluation des sons... L'évaluation des arômes... L'évaluation des goûts... L'évaluation des sensations tactiles... L'évaluation des idées est attachante et attirante en termes du monde. C'est là où ce désir ardent, quand il est abandonné, est abandonné. C'est là où quand il cesse, il cesse.

« Voilà ce qu'on appelle la Noble vérité de la cessation de la souffrance.

« Et qu'est-ce que la Noble vérité de la voie de la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance ? Rien d'autre que cette Noble octuple voie : la Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, l'Effort juste, *Sati* juste, la Concentration juste.

« Et qu'est-ce que la Vue juste ? La connaissance en ce qui concerne la souffrance, la connaissance en ce qui concerne l'origine de la souffrance, la connaissance en ce qui

concerne la cessation de la souffrance, la connaissance en ce qui concerne la voie de la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est là ce qu'on appelle la Vue juste.

« Et qu'est-ce que la Résolution juste ? La résolution en ce qui concerne la renonciation, la résolution en ce qui concerne la liberté vis-à-vis de la malveillance, la résolution en ce qui concerne l'innocuité. C'est là ce qu'on appelle la Résolution juste.

« Et qu'est-ce que la Parole juste ? S'abstenir de mentir, de paroles qui divisent, de paroles injurieuses, et de bavardage inutile. C'est là ce qu'on appelle la Parole juste.

« Et qu'est-ce que l'Action juste ? S'abstenir d'ôter la vie, de voler, et d'inconduite sexuelle. C'est là ce qu'on appelle l'Action juste.

« Et qu'est-ce que les Moyens d'existence justes ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles, ayant abandonné les moyens d'existence malhonnêtes, se maintient en vie à l'aide de moyens d'existence justes. C'est là ce qu'on appelle les Moyens d'existence justes.

« Et qu'est-ce que l'Effort juste ? Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, stimule l'énergie, soutient et exerce son intention pour la non-apparition des qualités mauvaises, malhabiles qui ne sont pas encore apparues... pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles qui sont apparues... pour l'apparition des qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... (et) pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude, le développement, et la culmination des qualités habiles qui sont apparues. C'est là ce qu'on appelle l'Effort juste. »

« Et qu'est-ce que *Sati* juste ? Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel - plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* - subjuguant l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles - plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* - subjuguant l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde. C'est là ce qu'on appelle *Sati* juste. »

« Et qu'est-ce que la Concentration juste ? Il y a le cas où un moine - tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles - entre et demeure dans le premier *jhāna** : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience libre de la pensée dirigée et de l'évaluation - l'assurance intérieure. Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres

nobles déclarent : ‘Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.’ Avec l’abandon du plaisir et de la douleur - comme avec la disparition précédente de l’allégresse et de la détresse - il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l’équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. C’est là ce qu’on appelle la Concentration Juste. »

« C’est là ce qu’on appelle la Noble vérité de la voie de la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance.

« Ainsi, il demeure focalisé intérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les qualités mentales en tant que telles. Ou il demeure focalisé sur le phénomène de l’origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène de l’origine et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou son *sati* que, ‘Il y a des qualités mentales’ est maintenu seulement dans la mesure où cela est nécessaire à la connaissance et au souvenir. Et il demeure indépendant, non agrippé à quoi que ce soit dans le monde. C’est de cette façon qu’un moine demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles en ce qui concerne les Quatre nobles vérités.

E. CONCLUSION

« Si quiconque devait développer de cette manière ces quatre établissements de *sati* pendant sept années, on pourrait s’attendre à ce qu’il obtienne l’un de ces deux fruits : soit le plein Eveil ici-et-maintenant, soit - s’il devait y avoir un reste quelconque d’agrippement - le non-retour.

« Et même sans parler de sept années. Si quiconque devait développer de cette manière ces quatre établissements de *sati* pendant six années, cinq années, quatre années, trois années, deux années, une année, sept mois, six mois, cinq mois, quatre mois, trois mois, deux mois, un mois, un demi-mois, on pourrait s’attendre à ce qu’il obtienne l’un de ces deux fruits : soit le plein Eveil ici-et-maintenant, soit - s’il devait y avoir un reste quelconque d’agrippement - le non-retour.

« Et même sans parler d’un demi-mois. Si quiconque devait développer de cette manière ces quatre établissements de *sati* pendant sept journées, on pourrait s’attendre à ce qu’il obtienne l’un de ces deux fruits : soit le plein Eveil ici-et-maintenant, soit - s’il devait y avoir un reste quelconque d’agrippement - le non-retour.

« ‘Ceci est la voie directe pour la purification des êtres, pour vaincre la peine et la lamentation, pour la disparition de la douleur et de la détresse, pour atteindre la méthode

juste, et pour la réalisation du *nibbāna* - en d'autres termes, les quatre établissements de *sati*.'

Ainsi il a été dit, et en référence à ceci cela a été dit. »

Voilà ce que le Béni dit. Gratifiés, les moines se délectèrent des paroles du Béni.

Glossaire

Jhāna : absorption mentale, état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

Nibbāna : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

Traduction

Cette traduction a été réalisée par Claude et Chandhana Le Ninan en suivant principalement la traduction anglaise de Thanissaro Bhikkhu (Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. dhammatalks.org. Retrieved from <https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html>).

Les traductions anglaises à partir du pāli de Bhikkhu Sujato, Bhikkhu Ānandajoti, la traduction en thaï à partir du pāli publiée initialement par Siam Rath, le texte en pāli, la traduction française à partir de l'anglais du site Accès au Canon pali, ont été également utilisés (cf. <https://suttacentral.net/dn-mahavagga>).

